

いつでも便利!

「かけるだけで酢」で、**春****夏****秋****冬** おいしく食べよう!

※写真はイメージです

春

お酢で春野菜を
おいしく食べよう



ツナとオニオンのサラダ

新たまねぎをさっぱり美味しく!

【材料】2人分
新たまねぎ…1個、ツナ(缶詰)…1/2個
かけるだけで酢…大さじ2~3

【作り方】
①薄くスライスした新たまねぎを水にさらしてから水気をきる。②皿に①とツナを盛り、「かけるだけで酢」をかける。



新しょうがの甘酢漬

そのままでも、
細かく刻んでちらし寿司などにも

【材料】
新しょうが…約100g、かけるだけで酢…100ml

【作り方】
清潔な容器に皮をむいて薄くスライスした新しょうがと「かけるだけで酢」を入れて、冷蔵庫で1週間程漬ける。

★春のアレンジアイデア

みそと合わせれば「酢みそ」がカンタン!
うどん、わかめ、ゆでたけのこなどにかけて

夏

さっぱりお酢料理で
夏も元気に!



タコときゅうりの酢の物

おかずの一品やおつまみに。

【材料】2人分
きゅうり…1本、ゆでたこ足…1本、
かけるだけで酢…大さじ3
【好みで、しょうが…適量】

【作り方】
ひと口大に切ったタコときゅうりの薄切りに「かけるだけで酢」をかけるだけ! お好みでしょうがの千切りを添えて。



スティック野菜のピクルス

甘くてさっぱり。ポリポリおいしい♪

【材料】
好みの野菜(にんじん・きゅうり・パプリカなど)、
かけるだけで酢…野菜が浸る程度
【作り方】

清潔な容器にスティック状に切った野菜と「かけるだけで酢」を入れ、冷蔵庫で1時間~1晩ほど漬ける。
※ローリエや粒こしょうを入れると、より本格的に。

★夏のアレンジアイデア

「ラー油」や「たべるラー油」と混ぜて、中華風調味料に。春雨や蒸し鶏をあえて

秋

ごはんによく合う
おかずもカンタン!



あじの南蛮漬

お魚丸ごと、さっぱり食べよう!

【材料】2人分
小あじ…6~8尾、塩・こしょう…少々、小麦粉…適量、
揚げ油…適量、玉ねぎ・お好みの野菜…適量
かけるだけで酢…大さじ4

【作り方】
①玉ねぎを水にさらして辛味をとり、ざるにあげて水をよくきる。②下処理した小あじに塩・こしょうをして小麦粉をまぶし、油でからりと揚げる。(二度揚げがおすすめ) ③皿に①と野菜、②を盛り「かけるだけで酢」をかけ、30分ほどなじませる。



かぶの千枚漬

ごはんのおともに、簡単お漬物

【材料】
かぶ…約100g、かけるだけで酢…100ml
【作り方】

清潔な容器に、皮をむいて好みの厚さ(2mm位が目安)にスライスしたかぶと「かけるだけで酢」を入れ、冷蔵庫で1時間~1晩ほど漬ける。

★秋のアレンジアイデア

「唐辛子」や「ゆずこしょう」、「梅肉」等を加えて、ごはんがさらにすすむ一品に!

冬

おもてなし料理も
まかせて!



スモークサーモンのマリネ

パパッとごちそうのひとつ!

【材料】2人分
スモークサーモン…120g、玉ねぎ…1/4、
かけるだけで酢…大さじ5
【好みで、ブラックペッパー、レモン、ハーブ等…適量】

【作り方】
皿にスモークサーモンと水にさらした玉ねぎのスライスをのせ、「かけるだけで酢」をまんべんなくかける。冷蔵庫で1時間ほど漬け込んだら完成。お好みでブラックペッパーをかけた後、レモンスライスやハーブを添えるとおしゃれな一品に。



紅白なます

おせちづくりも手際よく!

【材料】2人分
大根…100g、にんじん…1/4本、塩…小さじ1、
かけるだけで酢…大さじ2

【作り方】
千切りにした大根とにんじんを塩もみして水気をしぼり、「かけるだけで酢」をかけて、よく味をなじませる。

★冬のアレンジアイデア

スープや煮込み料理にプラス。
ホットメニューにもぴったり!